

## **ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ – ЯК МЕТА ВИХОВАННЯ СПОРТСМЕНА**

Перед сучасним тренером-викладачем висувається складне завдання: навчаючи спортсмена тим чи іншим технічним прийомом, які відповідають обраному виду спорту, сформувати особистісні лідерські якості спортсмена, які сприятимуть досягненню ним високих результатів його змагальної діяльності. Серед них впевненість у собі відіграє суттєву роль для спортсмена-лідера, так як дає змогу підвищити особисті досягнення, контролювати процес підготовки до змагань максимально усвідомлено.

Впевненість у собі безпосередньо залежить від того, як ми реагуємо на свої помилки. Більшість спортсменів побоюється помилятися, так як помилка здатна суттєво впливати на самооцінку спортсмена. У лідера зовсім інше відношення до помилок. Помилка, - це відсутність результату, на який розраховуєш, що означає, отримання не очікуваного, небажаного результату. Тобто, виконувалися не ті дії, яких потребував жаданий результат [1]. Отже, необхідно вносити зміни, корективи відносно навчально-тренувальної підготовки, у власному відношенні до самого себе, і у власному мисленні.

Лідер сприймає помилку саме так. Вбачає в ній більше, ніж зворотні зв'язки між тим, що він робить і результатом, який отримує. У разі незадоволення результатом, змінює конструктивні завдання діяльнісного підходу, змінює свої дії. Від тяжкості помилки, чи взагалі, поразки залежить рівень впевненості у собі. Спортивна психологія, про рівень впевненості у собі спортсмена, говорить, розкриваючи питання про зону впевненості – це зона між страхом невдачі і страхом перемоги, між якими існує прямий взаємозв'язок: чим більший рівень страху перед поразкою, тим він більший перед можливістю перемогти. Під час змагань, спортсмен опиняється під впливом двох станів, які загалом протилежні один одному за напрямком

впливової дії. По-перше, це бажання стати переможцем, а, по-друге, відчуття страху перед можливою поразкою. Таким чином, якщо страх перед можливою поразкою має набагато сильніший, дієвіший вплив на стан спортсмена у змагальному етапі, затьмарюючи відчуття бажання стати переможцем, ми отримуємо відповідний результат [2].

На нашу думку, відчуття відповідальності перед командою, довірою тренерів, і, власне, відведеним великим об'ємом особистого часу, витраченого на складну, енергоємну навчально-тренувальну підготовку до змагань може суттєво впливати на стан вихованця у вирішальний момент шляху до перемоги. У більшості випадків відчуття відповідальності - мотивуючий фактор, що стимулює включення внутрішніх, фізичних і психічних резервних станів спортсмена, таким чином, формуючи здорову, міцну, вольову атмосферу у команді.

У підготовці до змагальної діяльності, ще на початкових етапах необхідно враховувати фактор прийняття можливої поразки у тих чи інших змаганнях, як показник необхідності внесення змін у тренувальний процес. Існує зона впевненості, обмежена верхнім і нижнім порогами. Верхній поріг визначає максимальна кількість перемог, які слідують одна за одною, після яких виникає страх бути переможеним. У випадку, коли одна перемога змінюється іншою відчутно довгий проміжок часу, то у спортсмена підсвідомо може виникнути думка про те, що тепер вже поразка неминуча, після трьох - п'яти перемог, вже точно має бути програш. Нижній поріг визначається кількістю послідовних поразок, які одна за одною залишають відчуття невпевненості у виступах спортсмена. Відмінність у тому, що одному спортсмену потрібно дві - три поразки, щоб втратити впевненість у подальших виступах, а у іншого навіть п'ять не залишають негативного впливу на індивідуальних результатах тренувально-змагальної діяльності. Чим більшими числами визначаються верхній та нижній пороги, тим ширша зона впевненості. Першочергове завдання тренерів-викладачів та спортсменів постійно працювати над розширенням зони впевненості. Закономірність

функціонування психіки спортсмена полягає у пропорційному зменшенні рівня страху перед перемогою, відносно пропорційного зменшення страху перед поразкою, тому роботу необхідно розпочинати зі змін нижнього порогу [3].

Таким чином, виховання у спортсмена сміливості потерпіти поразку, надає йому право на помилку, що несе у собі своєрідний сенс життя людини, щоб навчитися там, де першочергово помилявся, і у подальшому своєму розвитку та спортивному вдосконаленні діяти вірно. Негативна інформація про помилки повинна використовуватися для пошуку правильного рішення, а не для звинувачення себе у нездатності до вірних вчинків та дій.

### **Література**

1. Пономарьов О. С. Професійна відповідальність у спортивній педагогіці: навч. посіб./О. С. Пономарьов, Л. В. Зінченко. — Харків: НТУ «ХП». Видавець О. А. Мірошніченко, 2019. — 200 с.
2. Тіняков А.О. Психолого-педагогічний потенціал фізичної культури і спорту у вихованні навичок лідерства студентів вищих навчальних закладів / А.О. Тіняков // Теорія і практика управління соціальними системами : наук.-практ. журнал. — Харків : НТУ „ХП”, 2016. - С. 100-114.
3. Янушкявичус Р. В. Основы нравственности : Учебное пособие для школьников и студентов. / Янушкявичус Р. В., Янушкявичене О. Л. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: ПРО-ПРЕСС, 2000. - 456с.